**Упражнения для снятия стресса педагогам.**

***Упражнение 1****. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.*

* Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
* Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
* Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
* Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
* Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
* Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
* Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

***Упражнение 2*.** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что

теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

* Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
* Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
* Напрягите и расслабьте икры.
* Напрягите и расслабьте колени.
* Напрягите и расслабьте бёдра.
* Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
* Напрягите и расслабьте живот.
* Расслабьте спину и плечи.
* Расслабьте кисти рук.
* Расслабьте предплечья.
* Расслабьте шею.
* Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывёте, - вы полностью расслабились.

***Упражнение 3*.** *Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание.*

* Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
* Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.
* Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
* Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
* Чтобы найти нужный ритм счёта, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, ещё через неделю – от 30 и так до 50.